

「いきいき百歳体操」 を始めてみませんか。

～取り組みを始める団体には
DVDを差し上げます～



いきいき百歳体操は、いろいろな方ができるゆっくりとした運動です。ゆっくりと行うことが筋肉への刺激になり、また急激な血圧の上昇を防ぐことができます。すでに町内9カ所で始まっています。

体操は、DVDに合わせて椅子に腰かけて行うため、先生役がいなくても効果的な運動をすることができます。また、同じ地区に住んでいる方々が顔を合わせるきっかけになり、仲間づくりやお互いの見守りにもなります。

なお、次の要件を満たす会場には、いきいき百歳体操のDVDを差し上げます。

- **会場** コミュニティセンター分館など地区内で歩いて行ける場所
 - **人数** 複数で実施（5名程度から）
 - **回数** 最低週1回以上、3か月以上実施すること
- ※いきいき百歳体操を始めるには、椅子、手と足に付けるおもり、DVD再生機器（テレビ・プレーヤー）が必要となりますが、自分たちで準備していただくことになります。

【申し込み・問い合わせ】

健康福祉課地域包括支援センター係 ☎ 86-0112

9月開催「のどかカフェ」のご案内

誰もが気軽に参加できる場として、「のどかカフェ」を開催しています。お茶を飲みながら参加者同士で認知症や介護、介護予防、健康づくり等について情報交換をしています。毎月第4水曜日に開催しています。

- **会場** ちょぼらの家（荒砥甲 373-8）
 - **参加料** 無料
 - **開催日** 9月27日(水) 午後2時～3時30分
- ※申込不要。直接会場にお越しください。

【問い合わせ】

健康福祉課地域包括支援センター係 ☎ 86-0112

9月開催支えあう地域づくりなないろの会（福祉型小さな拠点）のご案内

誰もが健康づくりや交流を楽しめる居場所をつくりました。皆さん、お気軽においでください。

- **内容** いきいき百歳体操と茶話会
- **日程** 9月15日(金)・22日(金)・29日(金)
午前10時～11時45分
- **場所** 「たんぼぼ」（鮎貝神明町「陽光学園グループホーム陽だまり」西側）

- **対象者** どなたでも（申込不要）
- **利用料** 1回100円
- **持ち物** バスタオル（百歳体操時、椅子の下に敷きます。）

【問い合わせ・事務局】

支えあう地域づくりなないろの会
平泉 ☎ 85-0143 / 橋本 ☎ 85-3676

各種大会等の結果

白鷹町 十王納涼囲碁大会
8月19日
十王地区コミュニティセンター

- | | | |
|----|------|---------|
| 1位 | 大滝俊彦 | 七段(中山) |
| 2位 | 大友雅彦 | 六段(南陽市) |
| 3位 | 五十峯隆 | 六段(十王) |
| 4位 | 本田正義 | 六段(南陽市) |
| 5位 | 村上辰雄 | 四段(浅立) |
| 6位 | 島津紘恵 | 七段(南陽市) |

第32回町民ソフトボール大会
8月21日～23日
白鷹町ソフトボール場

- | | | |
|--------|-----|-----|
| 【一般男子】 | 1位 | 蚕桑 |
| 2位 | 鮎貝 | 十王 |
| 3位 | 荒砥 | 十王 |
| 【壮年】 | 1位 | 鮎貝A |
| 2位 | 十王 | |
| 3位 | 蚕桑 | |
| | 鮎貝B | |

- | | | |
|--------|----|--------|
| 【一般女子】 | 1位 | 蚕桑 |
| 2位 | 東根 | 鮎貝 |
| 3位 | 鮎貝 | 東根 |
| 【総合成績】 | 1位 | 蚕桑 18点 |
| 2位 | 鮎貝 | 16点 |
| 3位 | 東根 | 9点 |
| 5位 | 十王 | 9点 |
| | 荒砥 | 6点 |